

Wegetariański burger z soczewicą i pestkami słonecznika



DORADCA SMAKU



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

soczewica namoczona	200 g
natka pietruszki	
pestki słonecznika	20 g
cebula cukrowa	1 szt.
sałata masłowa	8 listków
kiełki słonecznika	do dekoracji
pomidor malinowy	1 szt.
bułki pełnoziarniste	4 szt.
Bułka tarta klasyczna Prymat	
masło	4 łyżki
Musztarda rosyjska Prymat	40 g
Sól morską jodowaną drobnoziarnistą Prymat	do smaku
Pieprz czarny mielony Prymat	do smaku
krem chrzanowy Smak	

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania

- KROK 1 Przygotować wszystkie składniki.
- KROK 2 Soczewicę gotujemy w osolonej wodzie do miękkości.

- KROK 3 Na patelni, na maśle szklimy pokrojoną w kostkę cebulkę. W misce rozrabiamy ugotowaną i wystudzoną soczewicę, dodajemy cebulkę, posiekaną natkę pietruszki, nasiona słonecznika, musztardę, sól i pieprz do smaku oraz bułkę tartą. Formujemy z masy burgery.
- KROK 4 Na rozgrzanej patelni kładziemy burgery i obsmażamy na złoty kolor.
- KROK 5 W piekarniku podgrzewamy bułki. Gotowe przecinamy na połówki i na spodzie układamy farsz: po dwa liście sałaty, kotlet z soczewicy, pomidor i kiełki. Wierzch smarujemy kremem chrzanowym i posypujemy kiełkami słonecznika.